FEST FASHION MAGAZINE
Nº11
ARALIK 2018 YIL: 1 FİYATI: 10 TL

2019 Kış Modası

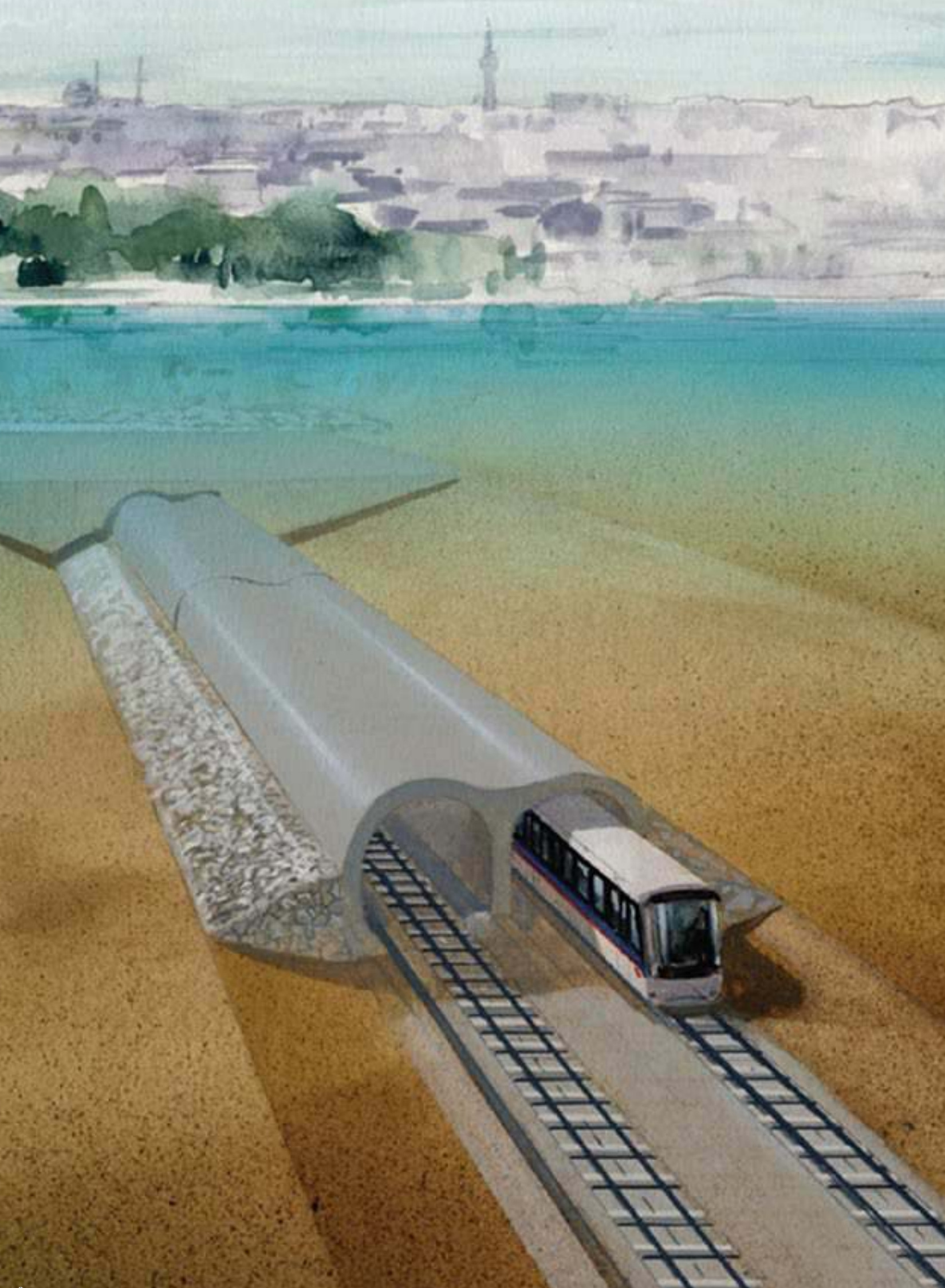
YILBAŞI Akşamı için ÖNERİLER

GEZİ

Yeni yıl kutlamalarına kültürünü yansıtan altı ülke

Yeni kozmetiklerle YENİLENİN!

Bir hayalle başlamıştık...
actYAPI
İNŞAAT TURİZM SANAYİ VE TİC . LTD. ŞTİ.
www.actyapi.com.tr



EDİTÖRDEN

Dergimizin 11. sayısını geride bırakırken, her geçen gün sizlerin artan ilgisiyle ve sizden aldığımız güçle yayınlarımızı ve içeriğimizi de geliştirmeye devam ediyoruz.

Kış mevsimi, soğuk ve yağmurlu geçerken, herşeye rağmen ayrı bir cazibesi olduğunu düşünüyorum. Her ne kadar özenle yaptığımız saçımız, rüzgarla karışmış kulaklığa dönse de, yine de mevsimin moda ve şıklığa göre ayrı bir hazzı var.

Şıklığından ödün vemeyenler için her mevsim ayrı bir güzel ve her dönemin kendi modası ve trendi var. Biz de kış aylarına özel yeni trendleri sizler için derledik.

Bu arada havaların soğumasıyla artık evde daha çok vakit geçirir olduk. Yeni sayımızda ev kuşlarını da düşündük ve burçlara göre dekorasyon fikirlerini sizler için geliyor.

Kışın gelmesiyle palto modası ve seçenekleri giderek artıyor. Markalar adeta palto yarışına girmiş durumda. Ancak biliyoruz ki palto giymek bizim yaşlardaki çoğu kişi için büyük eziyet. Ancak yine de sizi şık ve sade gösterecek patolar da yok değil. Eminim ki bu paltolar sizin bakış açınızı değiştirecek türden...

Mevsimle birlikte markaların yeni koleksiyonları da artık mağazalarda boy göstermeye başladı. LC Waikiki de bu yıl oldukça sıkı çalışmışa benziyor. Yeni çıkardığı abiye ve elbise koleksiyonuyla marka oldukça iddialı. Bakalım sizer de yeni tasarımları beğenecek misiniz?

Kokunuz sizin imzanızdır. Bence herkesin kendine has bir kokusu olmalı. Eğer size gidecek parfümü seçmekte zorlanıyorsanız burcunuza gör parfüm seçmeye ne dersiniz? Eğer cevabınız evetse bu içeriğimiz tam da size göre...

Yılın son ayına girerken, artık hepimizi ve sanırım özellikle de beni yeni yıl heyecanı sarmaya başladı. Yeni yıl demek benim için yılbaşı, o da tabiki çok sayıda süslü püslü ve rengarenk hediyeler demek. Ben hediye alırken en iyisine karar veremiyorum, bir de hediye seçenleri düşünün! Sırf siz bu karmaşayla yorulmayın diye hazırladığımız hediye rehberimize bir göz atın derim...

Son olarak 2019 değil her yılın seviklerinizle güzel, mutlu ve sağlıklı geçmesi dileğiyle... İyi seneler...

Fest & Fashion'ı web sitesi www.festandfashion.com, Turkcell Dergilik, Vodafone DMags Dergilik, Magzter ve iOS uygulamalarından indirebilir ve okuyabilirsiniz.

Keyifle okumanız dileğiyle...

Kübra Yeşilkaya

İMTİYAZ SAHİBİ
MEDICON GRUP

GENEL KOORDİNATÖR
Sinan Ocak
sinanocak@medicongrup.com

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Önder Canözer
onder.canozer@medicongrup.com

EDİTÖR
Kübra Yeşilkaya
kubra.yesilkaya@medicongrup.com

İÇERİK
Alper Güler
alper.guler@medicongrup.com

WEB EDİTÖRÜ
Can Akın
can.akin@medicongrup.com

FOTOĞRAF EDİTÖRÜ
Gökhan Yılmaz

KATKIDA BULUNANLAR
Elif Nazlı Duran, Ateş Kuzey Sarp Ocak, Ali Cem Tanay Ocak, Zeynep Canözer, Bilge Boğaz Korkmaz, Damla Güler, Tamila Ocak, Birol Akdil, Hüseyin Tuncay Ocak, İnanç Memiş, Suzan Ocak, Yiğit Ergün, Hacı Mehmet Özkaya

GÖRSEL YÖNETMEN
Murat Ali Atay
m.atay@medicongrup.com

TASARIM MEDICON

REKLAM - MEDICON GRUP
info@medicongrup.com

WEB TASARIM
Emre Akşahin

İLETİŞİM
Flora Plaza Kayışdağı Cad. No:3 K: TK D: 11 - 12
34750 Ataşehir / İstanbul - Tel: 0 216 574 91 00 (pbx)

www.festandfashion.com
info@festandfashion.com
www.medicongrup.com

Gerçek gücü hisset.

Yeni Hyundai Tucson

4x4 çekiş sistemi, 7 ileri DCT şanzıman ve
1.6 L 136 PS dizel motor seçeneğiyle.

HYUNDAI

hyundai.com.tr | YouTube

7 YIL GARANTİ *80.000 km (Opsiyonel Garanti Seçenekleri 5 yıl/3 yıl)

Hyundai'nin tercihi Shell HELIX

*2 yıl/60.000 km yasal garantiye ek olarak sadece nihai tüketiciler için yeni araç satışından itibaren 3 yıl/sınırsız km, 5 yıl/100.000 km veya 7 yıl/80.000 km ücretsiz onarım güvencesi seçenekleri mevcuttur. Detaylı bilgi garanti kitapçığında ve hyundai.com.tr'de bulunmaktadır. Hyundai Tucson modellerinin resmi spesifik CO2 emisyonu (715/2007/EC) 125-172 g/km arasında, resmi yakıt tüketimleri (715/2007/EC) lt/100 km; şehir içi 4,9-8,8, şehir dışı 4,7-6,8 ve birleşik 4,8-7,5 arasındadır. İlanda yer alan araçların donanımları, Türkiye'de satışta olan araçların donanımlarından farklılık gösterebilir.

İÇİNDEKİLER

No11

S 10 Trend

Işıltının Gücü

S 14 Dekorasyon

Dekorasyon Stilinizi Yıldızlar Göstersin

S 2

Sıcak ve

S 30 Moda
Keyifli Kış Modası

20 Moda
e Şık Paltolar

S 24 Kapak Konusu
Zarif ve Şık Siluetler

S 36 Dosya
Yeni yılın en güzel hediyeleri

S 42 Parfüm
Burca göre parfüm seçimi

S 46 Sağlık
Kadınlar hangi yaşta nasıl beslenmeli

S 52 Makyaj
Yeni yıl makyajıyla yıldızlar gibi parlayın

S 58 Güzellik
Yeni kozmetiklerle yenilenin

S 62 Mekan
Yılbaşı akşamı için öneriler

S 66 Sağlık
Gribin şifası doğada

S 70 Gezi
Yeni yıl kutlamalarına kültürünü yansıtan altı ülke

BMW
Porsche 71
Opel Insig

carmedya

Avenue ROUGE MAG

ROUTE *MAG

FASHION

for education

Avenue NOIR

DİJİTAL MEDYANIN

YENİ İKONU!

medicongrup.com

medicon grup

Flora Plaza Kayışdağı Cad. No:3 Kat:TK
D:1503 P.K. 34750 Ataşehir/İstanbul
T :+90 (216) 574 91 00 (pbx)

IŞILTININ G

Swarovski taşlı altın bileklik, Atasay

Pembe mini etek, Selim Baklacı/n11.com

Love Star parfüme, Victoria's Secret

üçü!

Dazzle Up dudak parlatıcısı, Flormar

Lila rengi payetli elbise, Koton Partywear

Tek omuzlu elbise, Gizia Gate

Yıldızlı bileklik, Twist

Altın rengi payet kaplı bot, ELLE Shoes

Altın rengi simli oje, Sephora

Kuştüyü dolgulu mont, Only

Kasket, Koton

Parlak puantiyeli gece elbisesi, Ipekyol

MICHELIN
CrossClimate+

HAFİF VE DÖNEMSEL KIŞ KOŞULLARINDA

(a) B-C (b) B 68 / 69 dB

YENİ

MICHELIN
ALPIN 6

SÜREKLİ VE YOĞUN KIŞ KOŞULLARINDA

(a) C (b) B 69 dB

HER TÜRLÜ KIŞ KOŞULUNDA YENİYKEN DE AŞINDIĞINDA DA GÜVENLİ

Detaylı bilgi için www.michelin.com.tr

MICHELIN

Dekorasyon Stilinizi

Yıldızlar Göstersin

Havaların soğuması evde daha fazla vakit geçireceğimizin de habercisi. O zaman yaşam alanlarımızı yenilemenin tam zamanı. İşte burçlara göre dekorasyon önerileri!

Değişken İkizler

İkizlerin ruh hali gibi dekorasyon zevki de sürekli değişir, hayatta sürekli yenilik arayışında olan İkizler evde tekdüzeliğe katlanamaz. Kolayca yerini değiştirebileceği hafif ve pratik mobilyalar, renk skalasını kolayca değiştirmesine yardımcı olacak yastık ve örtüler, canlı ve dinamik bir ortam yaratacak canlı aksesuarlar İkizler evinde göze çarpar. İkizler burcu arkadaşınıza ev hediyesi alırken yeni fikirler için ilham verebilecek özgün parçalardan kaçınmayın.

Lüks Tutkunu Aslanlar

Gösterişe düşkün olan Aslan burçları dekorasyonda altın rengi detaylara yer vermeyi sever. İlgi odağı olmaya bayılan Aslanların evinde göz alıcı dekoratif parçalara, misafirlerini etkileyebileceği tasarım ürünü mobilyalara rastlamak mümkündür. Çarpıcı aksesuarlar, büyük ve renkli tablolar tam Aslanlara göre! Aslanlara ev hediyesi seçerken iddialı objelerden korkmayın.

Ev dekorasyonundan sıkılanlar, değişikliğe ihtiyacı olanlar ya da çok sevdiği arkadaşına onu mutlu edecek bir ev hediyesi almak isteyenler için Morhipo MAG ekibi yıldızlardan ilham alan dekorasyon önerileri sunuyor.

Pratik Koçlar

Dağınıklıktan ve yorucu detaylardan hoşlanmayan Koçların dekorasyon stilini özetleyecek kelime: işlevsel. Hareket kabiliyetlerini kısıtlayacak büyük mobilyalardansa kompakt seçenekleri tercih ederler. Farklı objeler arasında uyum yaratmaya efor harcamaktansa pratik dekorasyon çözümlerine yönelirler. Bir Koç burcunun evinde gereksiz hiçbir aksesuar bulamazsınız. Bu yüzden bir Koç burcuna ev hediyesi almanız gerektiğinde evinde eksik olan bir mutfak gereci için sizi yönlendirmesini rica edin veya fonksiyonel objelerden şaşmayın.

Yemeğe Düşkün Boğalar

Bir Boğa burcunu mutfağından tanıyabilirsiniz! Boğanın yemeğe düşkünlüğü ve hünerli elleri, özenle dekore edilmiş bir mutfakla birleştiğinde Boğalar harikalar yaratabilir. Evin geri kalanında fonksiyonel ve sade seçimler yapan Boğaların, söz konusu mutfak olduğunda hiçbir masraftan kaçınmayacağına emin olabilirsiniz. Pişirme setleri, mutfak gereçleri ve zevkli servis setleri onları en mutlu eden hediyeler olabilir.

Cesur Yaylar

Her konuda cesareti temsil ede Yaylar, dekorasyonda da orijinal fikirleri severler. Beyaz duvarlar, sade mobilyalar asla bir Yay burcuna göre değil; cesur duvar kağıtları, turuncu aksesuarlar, modern sanat eserleri Yayların bohem ruhunu okşayarak kendilerini iyi hissettirir. Yayların ev hediyeleri için mesajlı yastıkları, modern posterleri ve ilginç objeleri tercih edebilirsiniz.

3

Evcimen Yengeçler

Yengeçler için yaşam alanları özeldir; rahat, sade ve şık evlerde mutlu olurlar. Turkuaz ve okyanus renkleri başta olmak üzere mavi skalası Yengeç burçlarına huzur verir. Dekorasyon trendleri, gösterişli dekorlar Yengeçlerin dekorasyon anlayışının tam zıttıdır. Bir Yengeç için evde en önemli şey, ailesi ev dostları için huzurlu, samimi ve davetkar bir ortam oluşturmaktır. Evde vakit geçirmekten ve misafir ağırlamaktan hoşlanan bir Yengeç burcunun misafiri olduğunuzda, film gecelerinde dostlarıyla keyfini çıkarabileceği aksesuarlar veya uzun pazar kahvaltılarına eşlik edecek bir pikap hediye etmeniz onu çok mutlu edecektir.

Seçici Başaklar

Zodyağın titiz, düzenli ve mükemmeliyetçi burcu Başak, evinde yer alacak dekorasyon öğeleri konusunda da oldukça seçicidir. Minimalist ve sade mobilyaları, doğa renklerini ve hasır ve ahşap dokuları seven Başaklar, evlerinin dekorasyonunu sıradanlıktan uzaklaştıracak çiçekler ve geniş yapraklı yeşil bitkilerle salonlarını renklendirebilirler. Doğadan ilham alan dekorasyon objeleriyle Başakların kalbini çalabilirsiniz.

6

Karmaşık Akrepler

Akreplerin dekorasyon zevkini çözümlemek zordur. Siyah-beyaz minimal seçimlerden hoşlanabilecekleri gibi, kırmızı büyük bir koltuk veya iddialı bir heykeli de evlerinin odak noktasına konumlandırabilirler. Bordo, antrasit, koyu mor gibi sofistike tonlara evlerinde rastlamak mümkündür. Akrep evlerinde etnik objeler, egzotik materyaller sizi şaşırtabilir, Akreplerin cesur seçimleri sıradan bir yaşam alanını mistik bir ortama çevirebilir. Akreplere ev hediyesi alırken keyifle yakabilecekleri mumlara, çarpıcı aksesuarlara göz atın.

Klasik Oğlaklar

Oğlak burçları hayatın her alanında olduğu gibi dekorasyonda da klasiklerden vazgeçmez. Klasik mobilyalar, zamansız aksesuarlar ve eskitilmiş objelerle klasik seçimlerini dekorasyona da yansıtan Oğlaklar, sıkıcılığın tuzağına düşmemek için evlerinde hobi alanları yaratabilirler. Bir toprak grubu burcu olan Oğlak, mutluluğu doğada bulacaktır. Doğal dokular, organik kumaşlardan yapılmış minderler, ham ahşaplar bir Oğlak burcuna kendini iyi hissettirir. Oğlak evlerine hediye alırken klasiklerden şaşmayın, mermer gibi doğal taşların onları mutlu ettiğini unutmayın.

1. Arzum Brewtime filtre kahve makinesi - 179,90 TL
2. Beymen Home tabak -123 TL
3. Lenco TT 10 Classic Phono pikap, 399 TL
4. Morhipo Hom tekli servis tabağı - 8,90 TL
5. Nostalgic Art Retro Casette saklama kutusu -54,90 TL
6. Rafevi Audrey Raf - 69,90 TL
7. The Mia_Dekor mermer - 119,99 TL
8. The Mia Popcorn Kovası - 22,99 TL

Modern Kovalar

Dekorasyonda modern çizgiler ve yalınlıktan hoşlanan kovalar için evlerinin odak noktasında elektronik cihazları yer alır. Metalik detaylar, grafik parçalarla kendini iyi hisseden Kovalar, evlerini ofis sıradanlığından uzaklaştırmak için fütüristik ve sıradışı tablolara yer verebilirler. Bir Kovanın evinde son teknoloji bir ses sistemine rastlamanız oldukça olası.

Rahatına düşkün Balıklar

Balık burcu evinde dinlenmek ve düşlere dalmak için konfora ihtiyaç duyar. Duvarlarını beyaz, bej, lila, gök mavisi gibi huzur veren renklerde boyayan Balıklar, köşeli mobilyalar, keskin hatlar ve endüstriyel detaylardan uzak durmalı. Konforlu puflar, saten dokulu yastıklar ve cam objeler Balıkların duygusal kişiliğini mutlu eder. Bir Balık burcuna ev hediyesi alacaksanız aile fotoğraflarını sergileyebileceği çerçeveler tercih edebilirsiniz.

BEYMEN BLENDER
MODA SERGİSİ VOL.1
"KIRMIZI"

12 Aralık – 2 Ocak
Beymen Zorlu Center

TASARIMCILAR:

Özgür Masur
Mehtap Elaidi
Raisa Vanessa
Lug Von Siga
Zeynep Tosun

BEYMEN blender

PALTOLAR SICAK VE ŞIK:

Yumuşacık, sıcacık ve sezon modası şık bir paltoyla

Kırmızı, düğmesiz model, **Harris Wharf**

soğuklara karşı koymaya ve kış mevsiminin tadını sonuna kadar çıkarmaya ne dersiniz?

Yakası kürklü pembe palto,
Kate Spade

Beyaz uzun palto, Vakko

Gri hakim yakalı palto, Zara

Pembe pelüş palto, Harris Wharf

Şal deseni baskılı kürk
yakalı palto, Network

Kapüşonlu, belden kuşaklı
model, Love my Body

Keten yün karışımı, "Kinsley"
model palto, Tory Burch

Ekose desenli palto, Stradivarious

Belden kuşaklı, devetüyü rengi
palto, Arzu Sabancı for Koton

KAPAK KONUSU

Zarif ve Şık Siluetler

LC Waikiki Vision Koleksiyonunun yeni yıl teması sezonun hit kumaş ve desenlerini kucaklıyor. 2018- 2019 kış modasının öne çıkan metalik renklerinin eşlik ettiği LC Waikiki Vision Koleksiyonunun yeni yıl teması yeni yıl gecesinde dikkatleri üzerine çekmek isteyenler için birbirinden şık tasarımları bir araya getiriyor.

KAPAK KONUSU

LC Waikiki Yeni Yıl Koleksiyonu sezonun temposuna ayak uyduruyor. Modayı yakından takip eden LC Waikiki kadını yeni yılı da öne çıkan trendlerle karşılıyor. Siyahın asi duruşunu koruduğu koleksiyonda saten ve şifon kumaşlar en ışıltılı formlarıyla karşımıza çıkıyor.

Parlak aksesuarlarla tamamlanan
kombinler şıklığı simgeliyor.
Koleksiyonda şifon ve ceket elbiselerin
yanı sıra pullu ve pileli eteklerle
tamamlanan kalın kazaklar canlı
renklerle yer alıyor.

KEYİFLİ KIŞ MODASI

DM X Network

Tarzı ve stiliyle ilham kaynağı olan Derin Mermerci ile NetWork'ün güçlü tasarım anlayışını bir araya getiren DMxNetWork koleksiyonu, Sonbahar/Kış 2018 sezonunda Mermerci'nin belirgin ve özgün tarzını yansıtan rahat formlu kilit parçaların yanı sıra, en çetin kış günlerinde bile stilinden ödün vermek istemeyenlere zarif ve iddialı alternatifler sunuyor. DMxNetWork koleksiyonunun öne çıkan parçaları arasında kaşmir trikolar, yüksek belli pantolonlar, işlem eli elbiselerin yanı sıra, saten etekler ve ceketler bulunuyor. Geçtiğimiz sezonlarda büyük bir ilgi uyandıran yarım kollu elbiseler bu sezon da beklentileri karşılarken, trikolar dantel detaylarıyla, sırt ve omuz dekolteleriyle farklılaşmaya başlıyor. Ceket ve montlar ise desenli astar detaylarıyla net bir tarzı işaret ediyor. Dış giyimde kadife iplikle örülmüş trikolar ve hafif tüylü zarif kabanlar sezonun hakkını verirken somon, ekru, gri, lacivert, tarçın ve gold koleksiyonun ana renk paletini oluşturuyor.

KIŞ MODASININ BAŞ

ROL OYUNCULARI

BELLİ OLDU; SICAK

DOKULARIYLA KAŞMİR

VE KADİFELER,

IŞILTILARIYLA DA

PAYETLER VE ALTIN,

GÜMÜŞ RENKLER,

SON DERECE

KEYİFLİ GEÇECEK

GÜN VE GECELERİ

MÜJDELİYOR.

Raisa & Vanessa Trendyol

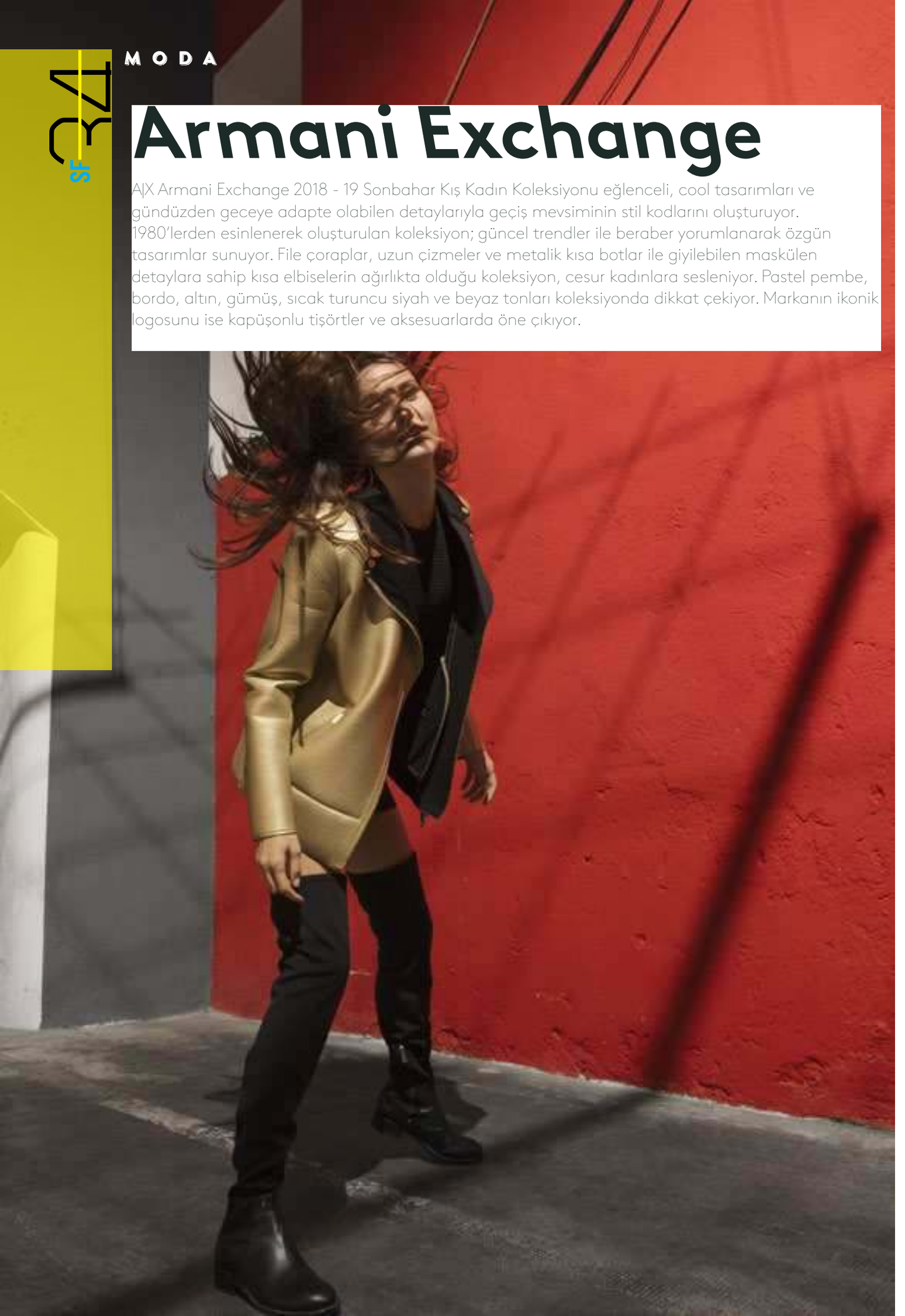
E -Ticaretin öncü markası Trendyol ve Raisa&Vanessa, ilk günden bu yana moda severleri heyecanlandıran iş birliklerini özel bir kış koleksiyonuyla yeniden kutluyorlar. City Of Stars adı verilen toplam 42 parçadan oluşan koleksiyonda her bir tasarım kendi alanında iddiasını ortaya koymaya hazır. İstanbul'un çok renkli ve sesli karakterinden ilham alan tasarımlarda iri vatkalar, taşlı tokalar, kendinden simli kumaşlar ön plana çıkıyor. Şehrin ışık saçan kadınlarına ithaf edilen koleksiyon , Raisa&Vanessa karakteristiğini yansıtan detayları yenilikçi kalıp ve aksesuar kullanımlarıyla birleştiriyor.

İpekyol

Payet, püskül ve boncuk işlemeleriyle öne çıkan Ipekyol Gece Elbisesi Koleksiyonu, stil sahibi Ipekyol kadınının zarif tavrına bir doz hareket katıyor. Keyifli kış partilerinin başrol oyuncuları midi ve mini elbiseler siyah, gümüş ve kırmızı seçenekleriyle en ön sırada yerini alıyor. Püskül ve gökkuşağının tonlarını yansıtan payet detaylı ceketler ile kombinlenebilen etekler naif dans ritmlerine eşlik ediyor. Glam-chic hakimiyetindeki balon kol ve etek detayında yer alan volanlar, yeni yıla geri sayımda bekliyor. Gümüş etkisinde, tüm bakışları üstünüze çekmeye hazır crop-top payet veya ince askılı elbiseler özel davetlerin tek parça kurtarıcısı olarak karşınıza çıkıyor. Tek kollu veya sırt detaylı bluzlar ise deri görünümlü veya klasik kesimli pantolonlarla her yaştan kesime hitap eden bir seçki sunuyor.

Armani Exchange

A|X Armani Exchange 2018 - 19 Sonbahar Kış Kadın Koleksiyonu eğlenceli, cool tasarımları ve gündüzden geceye adapte olabilen detaylarıyla geçiş mevsiminin stil kodlarını oluşturuyor. 1980'lerden esinlenerek oluşturulan koleksiyon; güncel trendler ile beraber yorumlanarak özgün tasarımlar sunuyor. File çoraplar, uzun çizmeler ve metalik kısa botlar ile giyilebilen maskülen detaylara sahip kısa elbiselerin ağırlıkta olduğu koleksiyon, cesur kadınlara sesleniyor. Pastel pembe, bordo, altın, gümüş, sıcak turuncu siyah ve beyaz tonları koleksiyonda dikkat çekiyor. Markanın ikonik logosunu ise kapüşonlu tişörtler ve aksesuarlarda öne çıkıyor.



Koton

Koton, yeni yıl davetlerine özel hazırladığı Partywear Koleksiyonu ile her tarza uygun birbirinden şık ve alternatifli seçenekler sunuyor. Elbiselerin yanı sıra tulum modelleriyle de göz kamaştıran koleksiyon; fırfır, düşük omuz, derin boyun dekoltesi, geniş kesim kol detaylarıyla dikkat çekiyor. Yeni yılın ruhunu yansıtan koleksiyonda; ceket ve gömlek görünümlü, zebra ve çiçek desenli payet elbiseler öne çıkıyor. Ayrıca simli buzi ve parlak örme jakarlı kumaşların kullanıldığı elbise modelleri de yeni yıl gecesine ışıltı katıyor. Siyah, bordo ve gümüş ise tüm asaletleriyle Partywear Koleksiyonuna damgasını vuran renkler arasında yer alıyor

Yün eldivenler, Edwars

YENİ YILIN ~~EN~~ ~~GÜZEL~~ HEDİY

Çikolata setleri, Godiva

Desenli kazak, Beymen Collection

The Kooples marka ekose gömlek, Beymen Blender

YELERİ!

Fularlar, Boyner

Harf desenli kartlık,
Tory Burch

Sallantılı küpeler,
Anton Heunis

Yeni yıl konseptli yastık, Koçtaş

"Mayfly" altın kaplama yüzük, Swarovksi

"Hugs&Kisses" yılbaşı hediye seti, L'Occtiane

Petrol yeşili kol çantası, Polaris

Hediye kutuları, Tchibo

Kol saati, Boss Watches

"Drift" model deri ayakkabılar, Camper

Açık mavi tükenmez kalem, Parker

Mor taşlı yüzük, So Chic

Ajanda, Miya Design

"Drift" model deri ayakkabılar, Camper

Yeni yıl konseptli nevresim takımı, LCW Home

Fahrelnisa Zeid reprodüksiyonu poster, İstanbul Modern Mağaza

“Nerede, ne yesem” diye düşünmeyin.

Gayrettepe'de, Türk ve dünya mutfaklarının özel tariflerini şefinin imzasıyla sunan benzersiz bir lezzet durağı var.

MannaManje

mannamanje.com

Burca Göre Par-füm Seçimi

**ZORU SEVEN KOÇ'TAN HAYAT VEREN ENERJİS
TUTKUYLA BÜTÜNLEŞTİĞİ ASLAN'DAN FANTAS
BURCUNUZA GÖRE SEÇMEYE NE DERSİNİZ?**

Balık

Tutku dolu, romantik ve fantastik Balık kadınını, kendisi gibi ince ve hoş bir üst nota rahatlatır. Alt notası ağır ve yoğun reçineli kokumuz doğrudan kalbinden yakalar Balık kadınını ve ruhunu yansıtır.

Japon markası Miniso, her burca özel parfümleriyle kokusunu arayanlara yepyeni bir alternatif sunuyor. Burcunuzun taşıdığı karakteristik özellikleri dikkate alarak tasarlanmış 12 burca 12 özenli parfüm rengarenk tasarımlarıyla rafları süslüyor. Kokusuyla ayrışan parfümler uygun fiyatı, 10 ml boyutu ve ergonomik tasarımıyla her an yanınızda taşıyabilme imkanı veriyor.

SİYLE BÜYÜLEYEN İKİZLER'E, OTORİTENİN
STİK BALIK'A TÜM PARFÜMÜNÜZÜ

Aslan

Aslan kadını, güçlü otorite ve büyük kral tavırla karakterize edilir ve insanları huşu içinde bırakır. Bu tutkulu ve dramatik kişiliğin, iç yumuşaklığını ortaya çıkarmak için oryantal kokularla nötralize edilmesi gerekir.

Koç

Koç kadını zoru sever. Zorlukların üstesinden gelmeye olan hevesi ve tutkusu, onu başarıya taşır. Dürüstlüğünden ödün vermeden yaşar hayatı. Bu özellikler nedeniyle, Koç kadınını rahatlatacak ve canlandıracak koku yalnızca derin bir çiçek kokusu olabilir.

İkizler

Bilgiye olan ilgi ve merakıyla, İkizler kadını hayat enerjisiyle doludur. Diğer insanlarla nasıl iletişim kuracağını ve skorla nasıl oynayacağını iyi bilir. Özel, coşkulu ve taze çiçek kokusu, İkizler kadınının temsil ettiği tutku, canlılık ve meraka mükemmel uyum sağlar.

Oğlak

Güçlü ve hırslı Oğlak kadını mükemmel bir lider ve organizatördür. Bu kadar önemli karakteristik özellikler, sofistike inceliği ve derinliği olan etkileyici bir oryantal çiçek kokusuyla gösterilmeye ihtiyaç duyar.

Yengeç

Sert ama hassas bir kalbe sahip olan Yengeç kadını, ciddi, saygılı ve zor seven karakteriyle tanınır. Misk kokusu notası, Yengeç'in yumuşak kalbinin derinliklerinin ve naifliğinin tenindeki yansıması gibidir. Gardenya ve sandal ağacı kokusu karışımı, Yengeç kadınını rahatlatır ve sakinleştirir.

Boğa

Güvenilir ve organize Boğa kadının hedefine ulaşması için çok çaba harcamasına gerek yoktur. Karakterine melankoli ve gerçekçi bakış açısı eşlik eder. Yatıştırıcı ve rahatlatıcı oryantal koku, Boğa kadınını rahatlatıp, çekiciliğini ortaya çıkarır.

Kova

Yeni düşüncelerin öncüsü Kova kadını, herhangi bir ilişki tarafından kısıtlanmayı kabul etmeyen özgür ruhuyla, ruhsal gelişimine odaklanır. Kova kadını, çiçek kokusunun narenciye notu ve Aquarius'ın idealizmi ile doğal bir şekilde bütünleşir.

Yay

Mizahi ve iyimser Yay kadını tipik bir hedonisttir. Özgür ve yüksek kaliteli bir yaşam sürdürür. Kehribar, narenciye ve gül karışımı bir koku kişisel cazibesini arttırır ve insanların dikkatini çeker.

Başak

Güçlü analiz kabiliyeti, ihtiyatlı ve açık fikirli davranış şekliyle kusursuzluk peşinde koşan Başak kadını, geçmiş hafızayı geleceğin vizyonuyla birleştirir. Dengeli bir çiçek notası onun hassasiyetini ve keskinliğini gösterirken, sevgisini ve gücünü arttırır.

Akrep

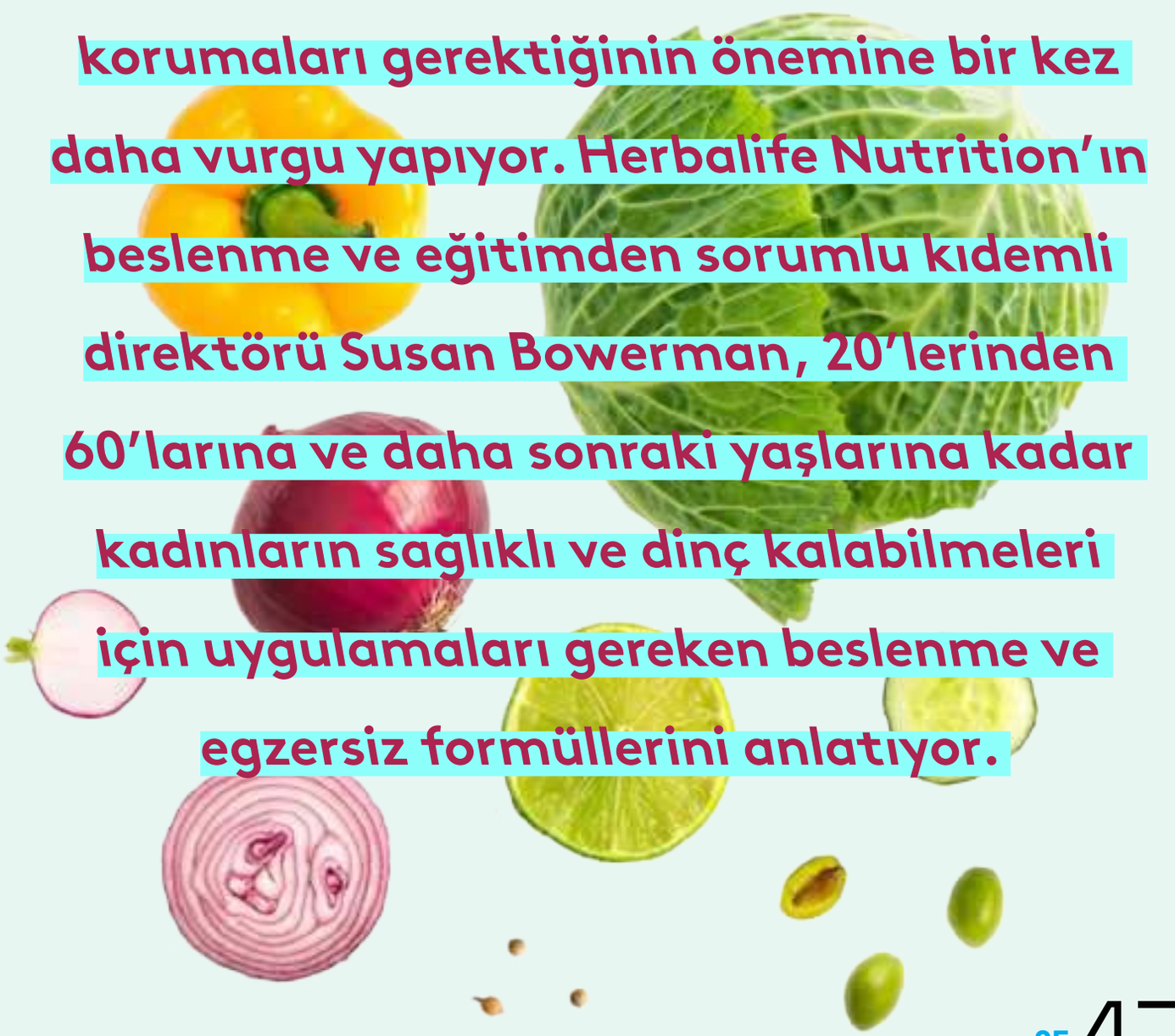
Kayıtsız ve mistik Akrep kadını her zaman kendine özgü ve cesur davranışlarıyla hayatın gerçeğini izler. Etkileyici ve unutulmaz oryantal çiçek notası, mükemmel bir şekilde Akrep'in gizemli karakterini yansıtır.

Terazi

Zarif olmak için doğmuş olan Terazi kadını, romantik bir sevgilidir. Dürüstlük onun için çok önemlidir ve daha iyi bir benlik peşinde koşarken tereddütsüz görünür. Turunçgil, gül ve kehribar ile kombine edilmiş oryantal çiçek notası, Terazi'nin romantik özelliğini mükemmel bir şekilde sunar.

Kadınlar Hangi Yaşta Nasıl Beslenmeli?

Yapılan son araştırmalar kadınların yaş almaya başladıkça beslenme alışkanlıklarını gözden geçirip düzenli egzersiz ve kalp dostu gıdalarla sağlıklarını korumaları gerektiğinin önemine bir kez daha vurgu yapıyor. Herbalife Nutrition'ın beslenme ve eğitimden sorumlu kıdemli direktörü Susan Bowerman, 20'lerinden 60'larına ve daha sonraki yaşlarına kadar kadınların sağlıklı ve dinç kalabilmeleri için uygulamaları gereken beslenme ve egzersiz formüllerini anlatıyor.



20'li Yaşlarda

Araştırmalara göre 20 ile 39 yaş arası yetişkin kadınlar günlük aldıkları toplam kalorinin yüzde 15,3'ünü hazır gıdalardan karşılıyor. Bu nedenle 20'li yaşlarda, gelecekte doğru alışkanlıklar kazanmak adına akıllı beslenme büyük önem taşıyor. Sağlıklı atıştırmalıklar bu yaşlardaki hızlı yaşam tarzı düşünüldüğünde pratik bir çözüm. Sağlıksız gıdalarla gereksiz kalori almak yerine hızlıca yiyebileceğiniz ceviz, fındık, kuru meyveler gibi yararlı atıştırmalıklara yönelin. Yeterli miktarda su tüketmeye özen gösterin. Okul, iş ve sosyal etkinlikler arasında mekik dokurken su içmeyi unutan genç kadınlar yanlarında büyük bir su şişesi bulundurarak her gün en az iki litre su içme alışkanlığını edinebilir. Alınması gereken temel besinler: Kalsiyum ve folik asit... Kemik gelişimi 20'li yaşların ortasına kadar devam ediyor. Her gün en az bin miligram kalsiyum alarak kemiklerinizi güçlendirin. Örneğin, yoğurt ve içeriği zenginleştirilmiş süta iyi birer kalsiyum kaynağıdır.

40'lı Yaşlar

Menopoz dönemine yaklaştıkça kadınların kolesterol ve tansiyon değerlerinde yükselme gözleniyor. Ancak düzenli egzersiz ve kalp dostu gıdalar ile bu değerleri düşürmek ve kalbi korumak mümkün. Koyu yapraklı sebzeleri, domatesi, diğer meyve ve sebzeleri tercih ederek sağlığınızı koruyun. İşlenmiş ve kızarmış gıdalarda bulunan trans yağları tüketmeyi bırakın. Kalbinizi koruyun.A, C ve E vitamini gibi antioksidanlar hücre hasarını önlüyor veya geciktiriyor. Hücre hasarı, yaşlanmayı hızlandıran bir faktör olarak öne çıkıyor. Bu vitaminler, kırmızıbiber, turunçgiller, orman meyveleri, havuç, tatlı patates ve sert kabuklu yemişler gibi besinlerde bulunuyor. Alınması gereken temel besinler: D vitamini ve antioksidanlar. Kadınlar 40'lı yaşlara geldiğinde D vitamini depoları azalmaya başlıyor. Yeterli miktarda D vitamini aldığınızdan emin olun; D vitamini vücudunuzun kalsiyum emilimini artırıyor.

30'lu Yaşlar

Kadınlar 30'lu yaşlardan itibaren her on yılda bir yaklaşık yüzde beş oranında kas kaybı yaşıyor ve metabolizmaları yavaşlamaya başlıyor. Bu nedenle egzersizlerle kaslarını güçlendirmeleri ve kalori alımına dikkat etmeleri önemli. Bu yaş grubu kadınların 20'li yaşlarındaki gibi beslenerek kilolarını korumaları pek mümkün değil. Rafine karbonhidratlar (beyaz ekmek ve unlu mamuller vb) ve şekerli içecekler yerine tam tahıllı ürünleri, taze yiyecekleri; içecek olarak da suyu tercih edin. Kas kütlenizi koruyabilmek için ise egzersizlerinize güç antrenmanları ekleyin ve kas kaybını azaltmaya yardımcı proteinlerden yeterli miktarda tüketin. Alınması gereken temel besinler: Folik asit ve protein. ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi'nin bir raporuna göre çocuk doğurmak için 30'lu yaşlarını bekleyen kadınların sayısı artıyor. Folik asit alımınızı artırın.

50'li Yaşlar

ABD'deki Ulusal Kalp, Akciğer ve Kan Enstitüsü'ne (NHLBI) göre kadınlarda 55 yaşından sonra kalp hastalığı riski artıyor. Lifler kolesterol düzeylerinin düşürülmesine yardımcı oluyor; bu da kalp sağlığı için fayda sağlıyor. Lifler daha uzun süre tok kalmayı da sağlayarak kiloyu kontrol altında tutmaya yardımcı oluyor. Omega-3 yağ asidi alımınızı yükseltin. Eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asit (DHA) bakımından zengin olan somon balığı gibi yağlı balıklarla bu ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz. Cevizde ve öğütülmüş keten tohumunda yüksek oranda alfa linolenik asit (ALA) bulunuyor. Bu asit, kolesterolü düşürmeye yardımcı bir omega-3 çeşidi.Alınması gereken temel besinler: Omega-3'ler ve B12. Çalışmalar, 50 yaşın üzerindeki kadınların yüzde 10 ila 30'unda besinlerden alınan B12 vitaminin emiliminin azaldığını gösteriyor. B12 takviyesi bu nedenle önemli.

60'lı Yaşlar ve Sonrası

İlaçlar, yavaşlayan metabolizma, tat almadaki değişiklik ve diğer faktörler 60'lı yaşlarda ve sonrasında yaşanan iştahsızlığı körüklüyor. Yeteri kadar yemek yiyememek bir sorun haline geliyor. Yemeklerinizi arkadaşlarınızla paylaşarak hem farklı tatlar deneyin hem de tüketeceğiniz porsiyonları bölün. Hareket etmeye devam edin. Emeklilik döneminin hayatın tadını çıkarmak için bir fırsat olduğunu unutmayın. Eşiniz veya yakın dostlarınızla daha fazla dışarı çıkın. Ne yaparsanız yapın mutlaka düzenli bir egzersiz rutinine bağlı kalın. Alınması gereken temel besinler: Tüm besin ögeleri ve probiyotikler... Yaşımız ilerledikçe sindirim sistemimizin sağlığında değişiklikler meydana geliyor. Yararlı bakteriler azalır ve ince bağırsağımız besinlerin emilimini eskisi kadar iyi gerçekleştiremez. Yararlı bakteri gelişimini artırmak için beslenmenize probiyotik gıdalar ekleyin. Lahana turşusu gibi fermente yiyecekler ve yoğurt yararlı bakteriler içeren önemli kaynaklardandır. Bol bol tüketmeye özen gösterin.

Zarafet göze batmak değil, akılda kalmaktır.

Giorgio Armani

medicon grup

medicongrup.com

YENİ YIL MAKYAJI

YILDIZLI PARLAY

YENİ YIL MAKYAJIYLA YILDIZLAR GİBİ PARLAYIN

Işıltılı far paletlerini, etkileyici bazları ve göz kamaştıran dudak tonlarını bir araya getiren Sparkling Holiday Koleksiyonu, farklı konseptteki yılbaşı kutlamaları için göz kamaştıran bir çeşitlilik sunuyor. İçeriğindeki mikro inciler ve simler sayesinde ışıltılı bir görünüm sağlayan Dazzling Pudra vücudun her yerine uygulanabilmesiyle koleksiyonun öne çıkan ürünleri arasında yer alıyor. Mattan parlaklığa geçiş yapan tonlara sahip Far Paleti, etkileyici bir göz makyajı için 4 trend rengi Sparkling Holiday Koleksiyonu'nda buluşturuyor. KIKO Milano'nun sevilen ürünlerinden Mat Ruj, bu koleksiyonun da öne çıkan ürünleri arasında yer alıyor. Romantik tonlardaki mat rujlar, kullanım kolaylığının yanı

sıra verdiği kadife hissi ve ultra mat oluşuyla dikkat çekiyor. Sıra dışı parlaklık efekti veren, inci pigmentli Metalik Highlighter ise yılbaşı makyajında ışıltıyı en üst seviyelere taşıyor. Yeni highligther iki metalik tonu bir arada sunmasının yanı sıra hem ıslak hem de kuru uygulanabilme özelliğiyle koleksiyonun favori parçalarından!

"EN İYİ
FİKİRLER
EN YALIN
OLANLARDIR"

William Golding

medicon grup

medicongrup.com

Yeni Kozmetiklerle Yenilenin!

Alterra Natürel Kozmetik,organik zeytinyağı içeren Elixier Fondöteni, nar özü içeren allığı, renkli rujları, koruyucu dahi içermeyen üçlü farı, jojoba ve organik shea yağı içeren dudak parlatıcısı, mat ruju, maskarası ve ojesi ile kadınlara yeni bir yaşam tarzının ve farkındalığın kapılarını açıyor.

Dudaklara daha dolgun, yumuşak ve seksi bir görünüm kazandıran Deborah Milano Super Gloss ruj serisi, 9 farklı renk seçeneği ile pembe ve kahverenginin en güzel tonlarını yansıtıyor. Hyalüronik asit içeren Super Gloss'lar dudaklara daha dolgun bir görünüm verirken dudaktaki çizgileri dolduruyor. E vitamini ve nar yağı ile zenginleştirilen ürün içeriği dudakları besleyerek erken yaşlanma etkilerine karşı da koruma sağlıyor.

Renkli kozmetik meraklısıysanız, yenilikleri takip ediyor ve farklı renkler denemeye hazırsanız Artistry Studio'nun New York'dan ilham alarak hazırladığı ve ambalajlarında New York'lu sanatçı Lady Jday'in grafitti eserlerinin yer aldığı NYC Koleksiyonu sizleri bekliyor.

4. Renkli kozmetik meraklısıysanız, yenilikleri takip ediyor ve farklı renkler denemeye hazırsanız Artistry Studio'nun New York'dan ilham alarak hazırladığı ve ambalajlarında New York'lu sanatçı Lady Jday'in grafitti eserlerinin yer aldığı NYC Koleksiyonu sizleri bekliyor.

5. Revlon Volumazing Maskara, zeytinyağı ile zenginleştirilen formülü ile kirpiklere bakım yaparken gözle görülür bir şekilde hacim veriyor. Volumazing Maskara, 24 saat boyunca kirpiklerde dökülme ve topaklanma yapmayan formülü ile gönülleri fethediyor. Yalnız başına ya da bir ruj ile kullanıldığında da tüm bakışları üzerine toplayacak etkideki ürün, özel tasarıma sahip fırçası ile kolay bir kullanım sunarken hızlıca kuruyarak kirpiklerdeki ıslak hissin önüne geçiyor.

6. Yılın en heyecanlı, sevgi dolu, neşeli ve bol kutlamalı dönemi geldi. Sonbahar ile birlikte Yeni Yıl kutlamalarına geri sayım başladı. The Body Shop'un her yıl heyecanla beklenen yılbaşı serileri üç farklı aroma ile bu yıl da sürprizlerle sizi bekliyor. Sınırlı sayıda üretilen Peppermint Candy Cane, Berry Bon Bon ve Vanilla Marshmallow aromaları birbirinden farklı 9 temaya sahip.

7. I Heart Revolution yeni ürünlerinde far paletlerine taşıdığı ihtişamı rujlarına da yansıtıyor. Dragons Blood, Unicorn ve Mermaid konseptinde can alıcı kırmızılardan, ışıltılı pembeye ve mercan rengine kadar farklı alternatiflerin bulunduğu rujlar makyajlarını çekici dudaklarla tamamlamak isteyenleri bekliyor.

8. Tırnaklarda yeni yıl sihrini yaşamaya var mısınız? Tırnaklarının da yeni yıl partisinin bir parçası olabilmeleri için, Sephora nude, gülkurusu, şeftali, bordo, lacivert ve yoğun kahve renklerini bir araya getirerek 6 festival renginden oluşan bu seti yarattı.

9. Yeni yılın gelişini kutlamak için hazırlanan herkes iddialı bir güzelliğe bürünüyor. Bu güzelliğin en önemli tamamlayıcısı ise kuşkusuz özenle hazırlanan yılbaşı saçları! Havalı ve hacimli bukleler ile yeni yıl akşamında göz kamaştıran saçlara sahip olmak isteyenlere harika bir alternatif; Elastic Curl bukle belirginleştirici köpük... Saçı ağırlaştırmadan ve sertleştirmeden doğal dalgalar yaratan ürün saçta yapışkan his bırakmaz. Tüm gece kalıcığını korur...

10. Kusursuz bir makyajın olmazsa olmazı hacimli ve dolgun kirpikler. Özellikle kısa ve seyrek yapıdaki kirpikler için geliştirilen, ekstra hacim katan maskaralar derin ve etkileyici bakışlara kavuşulmasını sağlıyor. essence'in fırça teknolojisi ve yenilikçi formülüyle içeriğini zenginleştirdiği "essence volume hero" ile "essence i need a miracle" bakışların etkisini artırmaya yardımcı oluyor.

11. L'Oréal Paris Mucizevi Yağ Cilt Güzelleştirici Mucizevi Yağ Gece Kremi, arı sütü ve ışıltı veren özelliğiyle bilinen Imperata Preciosa ile zenginleştirilmiş formülü ile Biberiye ve Lavanta temel yağlarını, besleyici kuşburnu ve argan gibi değerli yağlardan oluşan içeriğiyle zenginleştirerek cildinizi beslerken aynı zamanda sahip olduğu ışıltıyı geri kazandırıyor. Gece maskesi yağsız ve ince dokusuyla cildi sararak, cildin gece boyu rahat kalmasını sağlıyor.

12. Flormar'ın yeni koleksiyonu "Lite it Up" ile yeni yıla girmeye hazırlandığımız günlerde ışıltınla göz kamaştıracağın makyajlara imza atacaksınız. Aydınlatıcıdan göz altı makyaj bazına, kapatıcıdan jel farlara, kaş bazından rujlara, ojelerden vücut spreylerine kadar geniş bir ürün yelpazesine sahip "Lite it Up" koleksiyonu ile hayal ettiğiniz ışıltılı görünüme ulaşmak çok kolay!

Yılbaşı Akşamı İçin Öneriler

Yılbaşı akşamı planınız belli mi? Eğer değilse bu alternatiflere göz atabilir, yeni yıla sevdiklerinizle birlikte bu özel mekan ve lezzetlerle girmenin keyfine varabilirsiniz.

Da Mario

İtalyan mutfağının en iyi temsilcilerinden Da Mario, özel reçetelerle hazırlanan "La Zucca In Cucina" isimli yılbaşı menüsüyle bir kez daha mutfağının farkını ortaya koyuyor. Yılbaşı akşamı a la carte menüsüyle hizmet verecek olan Da Mario, bal kabağıyla hazırlanan eşsiz tatların yer aldığı spesiyal menüsünü ise 6 Aralık-31 Ocak tarihleri arasında misafirlerinin beğenisine sunuyor. Da Mario misafirleri, yılbaşı dönemine özel hazırlanan menüdeki 5 farklı lezzetten dilediklerini tercih edebiliyor. "La Zucca In Cucina" spesiyallerinin başlangıcında; porçini mantarı, zencefil ve kestane ile hazırlanan balkabağı çorbası "Crema di Zucca Allo Zenzero con Funghi Porcini e Castagne" yer alıyor. Da Mario mutfağının sevilen lezzetlerinden pizzalara "Pizza con Zucca Mozzarella di Bufala, Pinoli, Rosmarino e Pancetta" ile bir yenisi daha ekleniyor. Balkabağı, bufala mozzarella, çam fıstığı, pancetta ve biberiyeyi bir araya getiren pizza, spesiyal menünün favorilerinden.

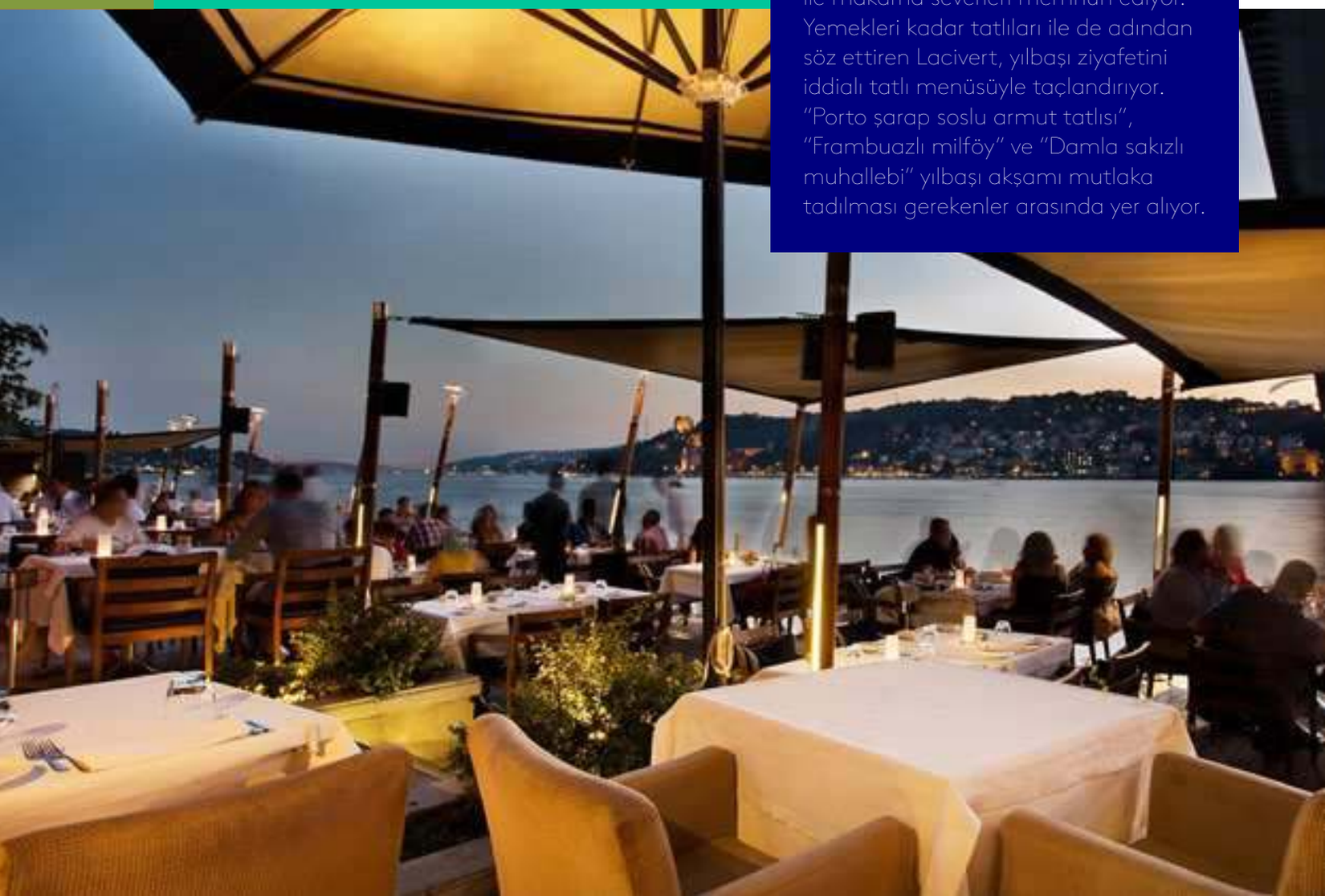
Mövenpick

Yeni yıl sofrasını hazırlamak hiç bu kadar kolay ve keyifli olmamıştı. Sofranızın bu yılki yıldızı Mövenpick Hotel Istanbul'un İtalyan Baş Aşçısı Giovanni Terracciano tarafından hazırlanıyor. İç pilav, kestane, patates, Brüksel lahanası, havuç, kereviz püresi, "gravy" ve kızılcık sos ile sunulan geleneksel yılbaşı hindisi ile sevdiklerinize muhteşem bir ziyafet verebilirsiniz. Tadı sonraki yıllarda da kolay kolay unutulmayacak yılbaşına özel hindinizi sadece 2 gün öncesinden sipariş vermeniz yeterli. Böylece yılbaşı davetinizin tadını zahmetsizce çıkartabilirsiniz. 5 - 5.5 kg hindi KDV dahil 420 TL, 7 - 7.5 kg hindi KDV dahil 495 TL. 4. Levent, Levent ve Etiler'e ücretsiz teslimat yapılmaktadır. Hindi siparişleriniz için 0212 319 29 29'u arayabilirsiniz.

Lacivert

Eşsiz manzarası eşliğinde misafirlerine her zaman en iyiyi sunan Lacivert, yılbaşı akşamında lezzete eğlence katıyor.

Yılbaşı akşamı a la carte menüsü ile misafirlerini ağırlayacak olan Lacivert, geceye eşlik edecek olan DJ performansıyla unutulmayacak bir yılbaşı akşamına ev sahipliği yapıyor .Lacivert'in executive şefi Hüseyin Ceylan ve ekibinin mevsimsel ürünler ile düzenli olarak yenilediği a la carte menüsü; deniz ürünlerinden et yemeklerine, salatalardan tatlılara kadar misafirlere çeşitli lezzetler sunuyor. Menüde; "Yoğurtlu kuzu etli pazı dolması", "Somon gravlax", "Marine edilmiş küçük balıklar", "Izgara Bozcaada kalamar dolması" ve "Babakale ahtapot ızgara" gibi alternatifler iştah kabartan başlangıçlar arasında yer alıyor. Ana yemeklerden "Izgara jumbo karides", közde patlıcan ve tahinli sosla lezzetlendirilirken, "İki kişilik ördek tandır" bebek mevsim sebzeleri ile servis ediliyor. Mevsim balıklarıyla hazırlanan "İki kişilik tuzda balık" ise paylaşımlık olarak öne çıkan lezzetler arasında. Menüsünde farklı tatlar da sunan Lacivert, kalamar ve karidesli "Deniz mahsullü linguine" ile makarna severleri memnun ediyor. Yemekleri kadar tatlıları ile de adından söz ettiren Lacivert, yılbaşı ziyafetini iddialı tatlı menüsüyle taçlandırıyor. "Porto şarap soslu armut tatlısı", "Frambuazlı milföy" ve "Damla sakızlı muhallebi" yılbaşı akşamı mutlaka tadılması gerekenler arasında yer alıyor.



Akdeniz'in tüm doğal güzelliklerini barındıran, 20 yılı aşkın zamandır kaliteli ve yenilikçi anlayışı ile hizmet veren Gloria Hotels & Resorts, yılbaşında konuklarını saklı cennetine davet ediyor.

Gloria Hotels & Resorts

Yılbaşı tatiline erken başlayanlar için, 29 Aralık Cumartesi akşamı enstrümantal müzikleriyle dikkat çeken Ukrayna'lı grup Freedom Jazz sahne alırken, 30 Aralık akşamı eğlencenin temposunu biraz attırmak isteyenler için DJ Yasin Keleş, Insomnia Night Club'da DJ setinin başında olacak. Tüm bu eğlence dolu saatleri yaşarken, biraz arınmak ve tazelenmek için Serenity Spa'da huzur dolu saatler geçirebilir ya da 45 delikli Gloria golf sahalarında bu ayrıcalıklı sporun keyfini çıkarabilirsiniz. Gloria Hotels & Resorts'un ayrıcalıklı ortamında konaklayan misafirler, yeni yıla muhteşem bir eğlence ile girecek. Piyano dinletisi ve hoş geldiniz kokteyli ile başlayan yılbaşı gecesi, Gloria Hotels & Resorts'un deneyimli şeflerinin elinden çıkan eşsiz lezzetlerden oluşan gala yemeği ile devam edecek. Bu özel gecede sahnede ilk olarak Bay J & Orkestrası olacak. Bay J, eğlenceli sahnesiyle ve geçmişten günümüze en beğenilen şarkılarla dinleyenlerine keyif dolu anlar yaşatacak.

Grip Aşısının Koruyuculuğu Yok

Grip aşısının tedavide etkili bir yöntem olmadığına dikkat çeken Dr. Ümit Aktaş, "grip virüsü sürekli olarak mutasyona uğrar. Yani, önümüzdeki yıllarda grip hastalığına yol açacak virüsün hangisi olduğunu bugünden bilmemiz mümkün değildir. Bu nedenle sadece geçmiş dönemde hastalık yaptığı tespit edilmiş olan virüslerden korur. Oysa, gelecek yani bu dönemde hastalık yapacak olan yeni grip virüslerinden korumaz. Bu nedenle grip aşısının yaptırdığınız günden sonra oluşacak yeni grip virüsü tiplerine karşı koruyuculuğu sıfırdır ayrıca ciddi yan etkileri de vardır" dedi. Dr. Ümit Aktaş, grip olduktan sonra kısa sürede iyileşmek için yapılması gerekenleri de şöyle sıraladı. Mutlaka istirahat edin. Bol miktarda sıvı tüketin. Bulunduğunuz mekanı sık sık havalandırın. Bol bol kelle paça, işkembe ve tarhana çorbası için. Bunlar, bağışıklığınızı destekleyen fermente gıda içeren çorbalardır. Kapari turşusunu bolca tüketin. Kapari antiviraldir, virüsleri öldürür. Her hastalığın her derdin doğada bir dermanı olduğunu söyleyen Dr. Ümit Aktaş, "Çok sık grip oluyorsanız çözümü doğadan bulabilirsiniz. Zencefil, ada çayı ve karanfil ile vücudunuza kimyasal almadan doğal kürlerle iyileşebilirsiniz" diyerek sözlerini noktalıyor.

Grip

D

Mevsim geçişleri pek
oluyor. Havaların d
sıkça rastladığımız
geliyor. Gripten kor
gerekenler ile ilgili
önerilerini paylaştı. Dr. Ümit Akta
ilk tedbir, bireylerin bağışıklık siste
hijyen kurallarını uygulamasıdır.
yerleştirmek ve kapalı ortamların
sağlamak bile, grip salgınlarında
Ellerinizi sadece her gün düzenli
bile gripten yüzde 70 oranında si
güçlendirmek, gripten korunmak
sirke ve şalgam suyunu sofranıza
içmeyi de ihmal etmeyin" diyor.

pin Şifası
oğada

k çok kişi için hastalıkların habercisi değişkenlik göstermesiyle etrafta hastalıkların başında da grip runmak ve grip sırasında yapılması Fitoterapi Uzmanı Dr. Ümit Aktaş aş, "Gripten korunmak için alınacak emlerini güçlendirmesi ve kişisel Düzenli el yıkama alışkanlığını düzenli olarak havalandırılmasını n korunmakta oldukça önemlidir. ve sık sık zeytinyağlı sabunla yıkamak zi koruyabilir. Bağışıklık sisteminizi k için evde yaptığınız turşu, yoğurt, da bol bol bulundurun. Kelle paça

Grip Çayı Kürü

Malzemeler: Kuru kök zencefil, 3 diş karanfil, 1 tatlı kaşığı tıbbı adaçayı

Başparmağınızın bir boğumu kadar kuru kök zencefil ve 3 diş karanfili 1 su bardağı kaynamakta olan suyun içine atın. 6 dakika ağzı kapalı olarak kaynatın. Altını kapattıktan sonra 1 tatlı kaşığı tıbbi ada çayı ekleyin. Tekrar ağzını kapatın ve kaynatmadan 10 dakika demlenmeye bırakın. Soğutmadan için. Yetişkinler bu grip çayından 2 saatte bir, 1 su bardağı ölçüsünde içebilirler. Çocuklar için 1 çay bardağı ölçüsünde verilmelidir.

Bağışıklık Sistemi Çayı

Malzemeler: 1 tatlı kaşığı ıhlamur, 1 tatlı kaşığı yeşil çay, 1 tatlı kaşığı meyan kökü, 1 limonun suyu ve kabuğu, 250 cc kaynar su

Malzemeleri porselen ya da cam bardağa koyup üzerine kaynar su ekleyin. Demlenmesi için 10 dakika bekleyip için. Günde 4-5 fincan tüketebilirsiniz.

Hayalinizdeki Tatil TAVPORT.COM'la Parmağınızın Ucunda!

Dünyanın her yerine uçak biletleri, turlar, otel seçenekleri, havalimanı transferleri ve araç kiralama fırsatlarıyla dört mevsim ayrıcalıklı seyahatlerin adresi **TAVPORT.COM!**

@TAVPORT.com 444 25 75

TAVPORT.COM

Yeni Yıl Kutlamalarına **Kültürünü Yansıtan 6 Ülke**

2018 yılının son ayına girdiğimiz bu günlerde yeni yıl heyecanı şimdiden başladı. Tüm dünyada çeşitli etkinlik ve organizasyonlarla kutlanan yeni yılda beklentiler ve dilekler, en iyi hayaller ışığında şekillenir. Kültürlerin hamurunda yoğrulan bu duygular da ortaya çeşitli ritüeller çıkarmaktadır. Online seyahat markası biletall.com blog yazısında 'Yeni Yıl Kutlamalarıyla Kültürünü Yansıtan 6 Ülkeyi' derledi

İspanya

Keyiflerine düşkünlükleriyle tanınan İspanyollar, yeni yılı güzel yemeklerle donatılmış geniş masalar eşliğinde karşılarlar. İspanyolların, bu keyifli ve zengin masalarının olmazsa olmazı ise üzümdür. Her sene saatler gece yarısını göstermeden önce üzümlerini hazırlar ve yılın 12 ayını temsil eden 12 üzüm tanesini yılın ilk saniyelerinde yiyerek yeni yılı kutlarlar. Şans getirdiğine inanılan bu gelenek, İspanya'nın yılbaşı kutlamaları arasında birinci sırada yerini almıştır.

2019

Danimarka

Danimarka'da soğuk iklime inat, havayı insanların yeni yılı kutlama coşkusu ısıtır. Sadece yılbaşına özel kurulan Tivoli Gardens Noel Marketi burayı masallardaki ışıl ışıl kasabalara dönüştürürken, açık hava buz pistleri yerli halk ve turistler tarafından dolup taşar. Yeni yıl kutlamalarında Danimarka da geleneklerine önem veren bir ülkedir. İnsanlar tüm yıl boyunca evlerindeki eski, kullanılmayan tabakları yılbaşı gecesi için saklayıp kapılarının önünde bu tabakları kırarlar. Tabaklar ne kadar çok olursa kötü şansın da o kadar uzak olacağına inanırlar. İnsanların kötü şansı kovduğuna inandıkları bir başka gelenekleri ise 'yüksekten atlama'. Saatler gece yarısını göstermeden hemen önce herkes masa, sandalye, merdiven gibi yerden yüksek bir yere çıkıp tam 12'de aşağıya zıplayarak yeni yıla hızlı bir giriş yaparlar.

Japonya

Uzakdoğu mutfağında çok sevilen pirinci yılbaşı sofralarından da eksik etmeyen Japonlar Noel akşamı için Mochi adı verilen içi pirinçli kekler pişirirler. Evlerinin girişine şans getireceğine inanılan örtüler, kapılarına da ipler asarak evlerini de yeni yıla hazırlarlar. Dindar Japonya halkı yılbaşında, yeni yıl burç listesinde temsil ettikleri hayvanın kılığına girip tapınaklara dua etmeye giderler. Saatler 00.00 olduğunda bu tapınakların çanları tam 108 kere tekrarlamak üzere çalmaya başlarlar. İnanışa göre 108 kere çalınan çanlar 108 dert ve tasayı kovar.

Kolombiya

Yılbaşında ilk defa Kolombiya'ya gidenler ellerinde valizle dolaşan insanları gördüğünüzde paniğe kapılmayın. Sizin yeni yıl için seçtiğiniz yerden insanlar koşarak uzaklaşmıyor. Sadece yılbaşı geleneklerine sadık olan insanları görüyorsunuz. Kolombiyalılar yılbaşı gününde boş valizlerini yanlarında dolaştırarak yeni yılda bol bol seyahat edeceklerine inanıyorlar. Belki de "Yeni yıla nasıl girersen öyle devam eder" inanışı burada da var olduğu için Kolombiyalılar seyahat dileklerini böyle dile getiriyorlardır.

Finlandiya

Ülkenin çok eskiye dayanan bir geleneğine göre yeni yıla girerken, su dolu bir kaba eritilmiş tenekeler dökülür. Tenekelerin aldığı yeni şekiller kişiler tarafından yorumlanır. Kurşun döktürmeye benzeyen bu işlem sonucunda çıkan şekiller yolculuğu andırıyorsa, kişinin yıl boyunca yolculuk yapacağı düşünülür. Kalbe benziyorsa evlilik ya da yeni bir aşk olarak yorumlanır. Tabi ki de yaratıcılığına bağlı olarak uzaya bile gideceği şeklinde yorumlanabilir.

Belarus

Belarus'ta evlilik üzerine kurulmuş yılbaşı kutlamaları ön plandadır. Daha çok bekar kadınlara yönelik bu gelenekler kutlamadan daha çok insanların oynadıkları birer oyun gibidir. Yılbaşı gecesi henüz evlenmemiş olan kadınlar ellerine birer mısır tanesi alır ve aynı anda tavanın üzerine koyar. Hangisinin mısırı önce patlarsa o kişinin yıl içerisinde evleneceğine inanılır. Bu geleneğin farklı bir uygulaması da yapılmaktadır. Yine bekar kadınların önüne mısır konulup, bu sefer ortaya horoz bırakılır. Horoz, kimin önündeki mısırı yerse, onun diğerlerinden önce evleneceğine inanılır. Bir başka oyunda ise evli kadınlardan biri evin içerisine bir parça ekmek ve bir yüzük saklar. Daha sonra bekar olan kadınlar da bunları arar. Ekmeği bulan kişinin zengin bir kocayla, yüzüğü bulanın ise yakışıklı biriyle evleneceğine inanılır.

Aralık sayısı yayında!

SİZ DAHA OKUMADINIZ MI?

Carmedya.com, iOS, Android app., Issuu, Joomag ve Turkcell Dergilik'te...

carmedya

medicon grup